

# Coronavirus: Sicheres Training im Wohnzimmer

**Service** ■ Ganz Europa steht im Zeichen des Covid-19-Virus. Die immer stärkere Einschränkung sozialer Kontakte und der Verzicht auf Outdoor-Aktivitäten\* führen dazu, dass sich immer mehr Menschen zu Hause „bewegen“ wollen. Wir haben deshalb für dich wohnzimmertaugliche Übungen zusammengestellt.

Text: Mag. Peter Gebetsberger, Abteilung Sportmanagement der Naturfreunde Österreich, Fotos: Getty Images, Illustrationen: Johanna Kleedorfer



Los geht's!



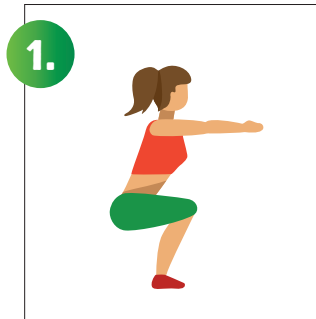
## Aufwärmen

### Walken am Stand

50 schnelle Schritte im Stand, dabei die Knie nach oben anheben und die Arme bewusst stark nach vorne und hinten mitschwingen lassen.

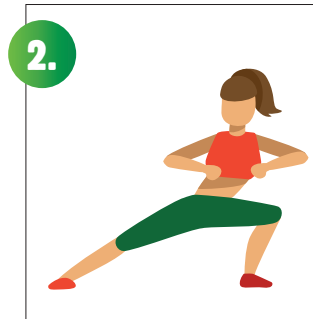
### Springen am Stand

Mit geschlossenen Beinen beginnen und in den leichten/kleinen Grätschstand springen, die Ellbogen werden im Takt mitgehoben – 25 Wiederholungen.



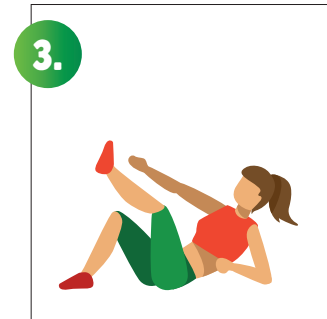
## Kniebeuge

- Füße schulterbreit oder etwas breiter positionieren, Zehen zeigen leicht nach außen.
- Kniegelenke beugen, dabei das Becken nach hinten drücken, Arme in die Vorhalte heben
- Becken so tief wie möglich senken (gesamter Rücken bleibt gerade)
- Zurück in die Ausgangsposition



## Ausfallschritt seitlich

- Aufrecht, hüftbreit hinstellen, Bauchmuskeln anspannen
- Ausfallschritt nach links machen und linkes Kniegelenk beugen, das rechte Bein bleibt gestreckt.
- Nach kurzem Verharren ausatmen und den Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken; Ausfallschritt nach rechts und weiter wie oben



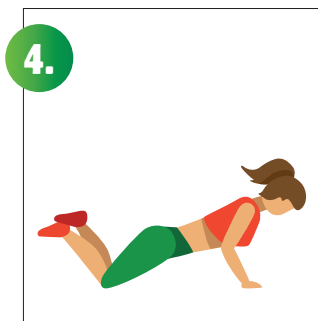
## Bauchpresse

- Rückenlage, Beine anwinkeln, Kopf und Schultern leicht anheben (Halswirbelsäule bleibt gestreckt)
- Das rechte Bein anheben und mit der linken Hand Unterschenkel oder Zehen berühren ...
- ... und dann das linke Bein anheben und mit der rechten Hand Unterschenkel oder Zehen berühren



## Warum nicht einmal Yoga?

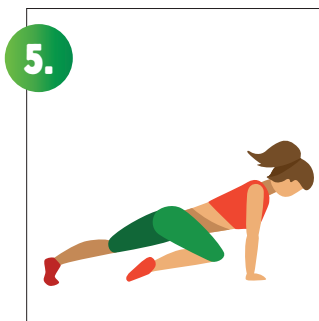
Die ersten Schritte und Literaturtipps findest du unter [naturfreunde.at](https://naturfreunde.at) > Service > Themen > Tipps von Experten



4.

### Liegestütz „Leicht“

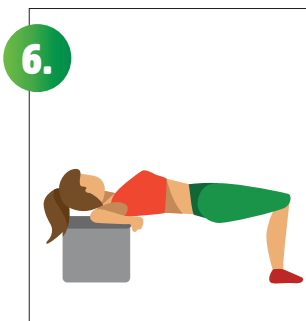
- Bankstellung: Stützposition vorlings auf Knien und gestreckten Armen (Rücken gestreckt)
- Arme beugen und den Körper langsam Richtung Boden senken, kurz verharren
- Arme strecken und zurück in die Ausgangsposition
- Für Trainierte: Liegestütz „klassisch“ (anstatt auf den Knien auf den Zehenspitzen stützen)



5.

### Bergsteiger

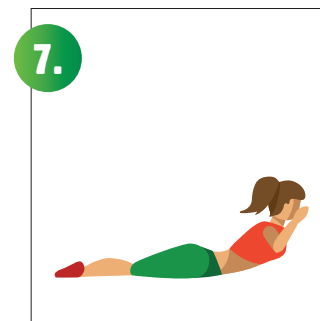
- Liegestütz schulterbreit (Beine, Becken und Rücken bilden eine gerade Linie – Handflächen leicht nach außen versetzt)
- Bauchmuskeln anspannen und die Beine abwechselnd langsam Richtung Oberkörper ziehen
- Stützbein, Becken und Oberkörper bleiben möglichst stabil.



6.

### Hüftheber

- Ausgangsposition laut Bild 6, der Schultergürtel liegt auf der Couch.
- Hüfte Richtung Boden senken, kurz verharren und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren



7.

### Rückenstrecker

- Auf den Bauch legen, Ober- und Unterarm im rechten Winkel in Vorhalte
- Schultergürtel, Arme und Kopf leicht anheben, kurz verharren und wieder absenken (Halswirbelsäule bleibt gerade)
- Für Trainierte: Schultergürtel, Arme und Kopf anheben und Drehbewegung in beide Richtungen

\* Bitte beachte die aktuellen Vorgaben der Behörden und halte unbedingt den Sicherheitsabstand von mindestens 1 Meter ein. Sportliche Aktivitäten mit Verletzungsrisiko sind derzeit ausnahmslos zu unterlassen.

